

アスパークだより

No.517 2月号発行 発行者 篠原・小柳

新年あけましておめでとうございます、本年もよろしくお願いたします！
 本年の干支は【辰】！辰年には、【努力すれば実りやすくなっていく年、活気づく年】という意味もある
 みたいです！皆様がさらに元気な一年となることを祈っております。



【スポーツ教室情報】

冬もまだまだこれから！引きこもりがちな冬、スポーツ教室でリフレッシュしませんか？

空きのある教室は、引き続きお申し込みも受付中です。
 また、1回券対象の教室もございます。
 新しいことにチャレンジしてみるのもいいですね♪

↑冬の教室一覧はこちら↑

↑1回券対象教室はこちら↑

令和5年度 冬のスポーツ教室
1回体験参加できます

参加費 400円 ゆったり健康	参加費 900円 コアダンス バランスアップ&ストレッチケア 骨盤エクササイズ 姿勢改善エクササイズ タオルdeコロナ予防エクササイズ 水曜ヨガ19 水曜ヨガ20 やさしいステップエクササイズ② リラックスコンディショニング タヒチアダンス 木曜ヨガ(夜) ストレッチヨガ パレトンス・S(昼) スロートレーニング&コアトレーニング
参加費 700円 ルーシーダットン(タイ式ヨガ) フラダンス はじめてのフラダンス 大塚舞(タイチアダンス) からだにやさしいヨガ パレトンス・S(夜) ポックスキップ	

各教室の日程表は総合受付欄にあります。不明点はスタッフまで!!

体験参加するにはどうすればいいの？

★当日、スポーツ教室メンバーズカード・参加費をご持参の上、総合受付までお越しください。
 カードをお持ちでない方もご参加いただけます。
 ※定員に達した場合は締め切りの場合もございます。

【イベント情報】

今月はイベント盛りだくさん！

赤ちゃん体操

赤ちゃんと一緒に楽しむ体操
 スキンシップを通して親子の絆を深めませんか？
 遊びながら赤ちゃんが本来持っている力を引き出していきます

開催日: 2/20, 2/27, 3/5, 3/12(毎月1, 4日)
 時間: 13:30~14:15
 会場: 亀田総合体育館 2階トレーニングルーム
 参加費: 無料(おやつ代別途)

ベビーダンス

電田総合体育館
 1月22日(月) 10:00~11:30 12月20日(水)
 2月19日(月) 10:00~11:30 2月7日(水)
 3月18日(月) 10:00~11:30 2月7日(水)

参加費: 500円
 会場: 亀田総合体育館

ZUMBA

冬期 ズンバ教室
 月1回開催!

日時: 1/22(月)
 2/26(月)
 時間: 19:30~20:15
 参加費: 500円
 会場: 亀田総合体育館 メインアリーナ

2023 ZUMBA

ぜひご参加ください！
 お問い合わせは亀田総合体育館 (TEL:025-381-1222) まで！！

ホームページはこちら ⇒



○ 体のお役立ち情報

★冬の運動について★



まだまだ寒い日が続いています。冬は外気温が低い
ため、内臓や筋肉などの組織を寒さから守り、より多くのエ
ネルギーを必要とします。このため、体の内部を燃やして、たく
さんのエネルギーを発生させる必要があります。

生命維持のための最低限のエネルギー「基礎代謝」は、夏よりも冬に上がり
やすくなります。しかし、体を動かさないでいると、脂肪をためてしまう事に
なり、筋力の低下のみならず、免疫力の低下も招く可能性があります。

この時期だからこそ、体を動かすことが大切です。ただ、冬は筋肉の温まりに時
間がかかり、動きにくいことから、急に運動を始めると怪我のもとにもなります。

筋トレや有酸素運動を行う前に、ぜひ「ウォーミングアップ」を行いましょ
う。体を大きく動かし筋肉の伸縮を繰り返すことによって、筋肉の柔軟性と関節の可動
性を高める「動的ストレッチ」が効果的です。



・動的ストレッチの一例

① 屈伸運動



下半身の筋肉をほぐす

② 脇腹



上半身の筋肉をほぐす

③ 肩回し



背中の中の筋肉をほぐす

④ 前屈



体全体の血流をよくする

ラジオ体操やテレビ体操なども動的ストレッチです。5～10分ゆっくりと行っ
てみてください。

ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動もウォーミングアップで体が温まっ
てきてから、徐々に速度を上げて行うのが効果的です。ぜひ亀田総合体育館のトレ
ーニングルームやランニングコースをご活用ください。

Instagram

更新しています！
ぜひフォロー＆チェック
よろしくお願いします(^_^)



公益財団法人新潟市開発公社
スポーツプロモーション課 亀田総合体育館
にいがたスポーツ情報ナビ
<https://niigata-kaikou.jp>